

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Cyklistika zrakově postižených ve vazbě na sociální začlenění

Cycling visually impaired in relation to social inclusion

Klára Ticháčková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Lea Květoňová, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: B SPPG

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Cyklistika zrakově postižených ve vazbě na sociální začlenění vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 21. 4. 2017

.....

podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování doc. PhDr. Lee Květoňové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem cyklistiky zrakově postižených na jejich sociální začlenění. Práce je dělena na čtyři základní kapitoly, přičemž v teoretické rovině se věnuje pojmům sport a zrakové postižení, cyklistice zrakově postižených a sociálnímu začlenění. Cílem práce je za využití analýzy odborné literatury, pozorování a rozhovorů analyzovat vliv sportu, respektive cyklistiky, na začlenění zrakově postižených cyklistů do společnosti.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Sport, cyklistika, zrakové postižení, cyklistika zrakově postižených, sociální začlenění, vliv cyklistiky na sociální začlenění

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis is focused on the impact of visually impaired people on their social inclusion. The thesis is divided into four main parts whereas it theoretically deals with conceptions of sport and visual impairment, cycling of visually impaired people and social inclusion. By analysing scientific literature, observing and doing interviews, the main aim of this thesis is to analyse the impact of sport, respectively cycling, on the social inclusion of visually impaired people.

## **KEYWORDS**

Sport, cycling, visual impairment, cycling visually impaired, social inclusion, impact of cycling on the social inclusion

## Obsah

1. Úvod.....	6
2. Sport.....	7
2.1 Vliv sportu na kvalitu života.....	9
2.2 Vliv sportu na kvalitu života osob se zrakovým postižením .....	10
2.3 Psychologie ve sportu .....	12
3. Člověk se zrakovým postižením a sport .....	13
3.1 Zrakové postižení.....	13
3.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením.....	14
3.3 Nejčastější zrakové vady .....	16
3.4 Klasifikace sportovců se zrakovým postižením.....	18
3.5 Specifika provozování pohybových aktivit zrakově postižených sportovců ....	19
4. Cyklistika zrakově postižených .....	21
4.1 Technické kompenzační pomůcky nutné k provozování cyklistiky zrakově postiženými sportovci .....	21
4.2 Druhy cyklistiky zrakově postižených.....	26
4.3 Doplnkové sporty.....	28
4.4 Soutěže.....	30
4.5 Porovnání sportovního života zrakově postiženého cyklisty a cyklisty bez postižení zraku .....	33
5. Sociální začlenění .....	34
5.1 Historie.....	34
5.2 Sociální začlenění dnes .....	35
5.3 Dílčí aspekty sociálního začlenění.....	37
5.4 Porovnání se stavem v zahraničí.....	44
6. Závěr .....	46
7. Slovníček odborných pojmů a zkratk.....	48
8. Seznam použitých informačních zdrojů .....	49

## 1. Úvod

Sport patří do našich životů, denně nás obklopuje. Sportovat mohou všichni lidé bez rozdílu a to včetně lidí se zdravotním postižením. Zrakově postižení spoluobčané mají ve sportu velkou zálibu, chápou ho jako prostředek seberealizace a uspokojení vlastních potřeb.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na cyklistiku zrakově postižených, mezi její hlavní cíle patří vliv cyklistiky na život zrakově postiženého jedince, zejména vliv na začlenění takového sportovce do společnosti, dále komparace sportovního života cyklisty bez postižení zraku a zrakově postiženého cyklisty.

Cílem bakalářské práce je tedy analyzovat vliv cyklistiky zrakově postižených na začlenění zrakově postižených cyklistů do společnosti. Byly použity následující metody: analýza odborné literatury, rozhovor a pozorování.

Práce není dělena na teoretickou a praktickou část, ale obě části se prolínají. Vedle analýzy odborné literatury jsou zde postaveny autentické výpovědi hlavního respondenta Oty, nabízí přímou komparaci teorie s praxí. Práce je založena na metodě kvalitativního výzkumu, konkrétně případové studie respondenta Oty.

V první části se práce věnuje pojmu sport, snaží se ho vymezit a popsat vliv sportu na kvalitu života, respektive kvalitu života zrakově postižených sportovců.

Další část je věnována zrakovému postižení, klasifikaci osob se zrakovým postižením, nejčastějším zrakovým vadám, klasifikaci zrakově postižených sportovců a také specifikům provozování cyklistiky zrakově postiženými cyklisty.

Následuje část zaměřená na cyklistiku zrakově postižených, kde se věnuje hlavně popisu tandemů, specifikům pilota, druhům cyklistiky pro zrakově postižené cyklisty, dále také doplňkovým sportům vhodným pro cyklisty a jejich soutěžím.

V poslední části práce řeší sociální začlenění zrakově postižených cyklistů, využívá k tomu výpovědi čtyř cyklistů a ke komparaci také rozhovor holandských respondentů.

Téma bylo zvoleno v důsledku osobního zájmu o danou problematiku, zájem vycházel z vlastní zkušenosti s vrcholovou cyklistikou.

## 2. Sport

Moderní sport je provozován posledních 200 let a po celou dobu probíhá mnoho pokusů, jak nejlépe sport definovat, nebo jak vystihnout jeho podstatu. Přesná definice ale neexistuje, protože sport můžeme definovat z různých hledisek a úhlů pohledu.

Původ slova sport se odvozuje od latinského slova „disportare“, později anglického „disport“, které znamená obveselení, rozptýlení, odpočinek ve volném čase. (Choutka, Dovalil, <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>)

Význam slova sport je popsán ve slovníku cizích slov jako: „*tělesná cvičení, pohybová činnost, hry ap. prováděné zpravidla soutěživou formou a organizovaně, nebo jakákoliv jiná činnost provozovaná ze záliby a pro zábavu.*“ (Klimeš, 2005)

„*Sport chápeme jako institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.*“ (Sekot, 2006)

V roce 1992 byl přijat základní a nejvýznamnější dokument v oblasti sportu – Evropská charta sportu: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať už prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Evropská charta sportu, 1992)

Ve světě se k definování pojmu sport obecně využívají dva přístupy. První z nich je Severoamerické pojetí - provozování sportu za účelem co nejlepšího výkonu a výsledku. Tento přístup se uplatňuje zejména v profesionálním sportu a je spjat s prosperitou a ziskem. Druhý z přístupů má význam rekreační, provozování sportu za účelem zábavy a rekreace. Tento přístup byl sportu přisouzen v Anglii před více než 150 lety. (Slepičková, 2000)

Sport lze dělit podle mnoha kritérií. Jako ideální pro dělení sportu se používají dvě klasifikace. První pohlíží na sport z hlediska historického vývoje, druhé dělení je dělení podle motivace a důvodů, proč se mu lidé věnují. (Slepičková, 2000)

Crum (1996) chápe sport jako prostředí, v němž lidé hledají naplnění hodnot, které preferují. Dělí tedy sport na:

a) Elitní sport

Koresponduje s pojmem sport vrcholový, profesionální. Dominantním motivem se zde stává absolutně maximální výkon, v důsledku něj sociální postavení a peníze.

b) Soutěžní klubový sport

Jedná se o spojení snahy po osobním výkonu s potřebou relaxace a sociálních kontaktů. Nutné je členství ve sportovním klubu.

c) Rekreační sport

Hlavním cílem je relaxace a společenské kontakty. Může probíhat ve sportovních oddílech nebo bez vazby na organizaci.

d) Fitness sport

Motivem k provozování je tělesná zdatnost.

e) Rizikový a dobrodružný sport

Cílem provozování je zažití dobrodružství a napětí. Tyto sporty bývají velmi finančně nákladné.

f) Požitkářský sport

Sport za účelem prožití něčeho výjimečného, snaha dosáhnout exkluzivní zábavy a potěšení.

g) Kosmetický sport

Cílem je dosažení dokonalého vzhledu, vypracované a opálené postavy.

V našich podmínkách se také setkáváme s dělením sportu podle úrovně výkonnosti a to na sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. (Slepičková, 2000)



## 2.1 Vliv sportu na kvalitu života

Kvalita života je v dnešní době termín velmi používaný. Existuje mnoho definic, snažící se co nejlépe vystihnout kvalitu života, ale jak uvádí Payne (2005, s.207) *„Neexistuje však ani jedna, která by byla v průběhu posledních třiceti let všeobecně akceptována.“*

Kvalita života může být vykládána z různých směrů, ale existují tři základní, kterými je kvalita života vykládána a to objektivní (životní podmínky), subjektivní (spokojenost, pocit úspěchu) a kombinace předchozích. (Ludíková, 2012)

Sport má vliv na kvalitu života díky tomu, že je jedním ze symptomů kvality života. Sport představuje v životě nadstandard a je projevem vnitřní vitality. Sport je také prostředkem ke zvyšování kvality života. Způsobů, jak může sport kvalitu zvyšovat je mnoho, korespondují s oblastmi, které mají na kvalitu života největší vliv. Mezi tyto oblasti patří nejčastěji:

- Somatický stav a pohybové funkce
- Normalita psychiky, vybavení k přežití
- Vývojová péče, vztahy
- Přiměřené materiální podmínky
- Životadárné životní prostředí.

Somatická oblast je sportem jednoznačně ovlivňována k lepšímu, udržuje v kondici svaly, kosti, srdeční a dýchací systém. Je prokázáno, že u zdravotně postižených a seniorů sport přispívá k pohybové samostatnosti, která má s kvalitou života přímou souvislost.

Na psychickou oblast má vliv sport v důsledku zábavy, kterou přináší, a tím zkvalitňuje život. Sport má vliv také na emoce, vůli a odolnost. Sport má vliv na mezilidské vztahy, přináší pocit sounáležitosti a možnosti sociálních interakcí.

Mnoho sportů se odehrává v přírodě, ve sportu tedy můžeme hledat i možnost harmonizovat s přírodou, také tento faktor má v dnešní době pozitivní vliv na kvalitu života. (Hošek in: Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009)

## 2.2 Vliv sportu na kvalitu života osob se zrakovým postižením

Zrakové postižení ovlivňuje kvalitu života v mnoha směrech. Jak uvádí Čálek, Cerha, Holubář (1991), hlavní roli ve vývoji osobnosti a následné kvalitě života hraje akceptace vady. Jedná se o nutnosti osvojení si nových životních možností, které vada zanechává. Pokud nedojde k akceptaci vady a zrakově postižený jedinec nemá zájem o danou činnost nebo aktivitu, je její rozvoj blokován a nemá význam s takovým klientem činnosti nacvičovat.

Podle Vágnerové (1995) se postižení rozlišuje na primární a sekundární. Sekundární postižení vzniká v důsledku postižení primárního – zrakové vady. Jedná se o změny, které z postižení vyplývají. V tomto případě jsou postiženy funkce, které jsou přímo závislé na zrakovém vnímání, např. řeč, komunikace. Na hloubce sekundárního postižení má vliv také společnost, ve které jedinec s postižením žije.

Pokud dojde k akceptaci vady, má člověk se zrakovým postižením mnoho příležitostí, jak co nejvíce minimalizovat sekundární postižení. Jedním ze způsobů může být provozování sportovní aktivity.

Jak uvádí Křivohlavý (2001), pohybové aktivity a sportovní příprava mají vliv na sociální rehabilitaci a akceptaci zrakové vady, podporují ji a urychlují.

Ota se věnuje také trenérství a s vlivem sportu na kvalitu života má pohled i z druhé strany. *„Když ten člověk ke mně přijde, tak je úplně v koncích, nemá proč žít. Ve škole ho šikanují, nemá kamarády, nemůže si najít holku, prostě průšvih. Já jsem si řekl, že to ne, že je musím změnit. A ukazuji jim to, začlenění do společnosti, ukážu jim ty cesty, jak to mají udělat, že si musí začít věřit. To, že ten člověk je takový, může dokázat ještě mnohem víc, než ten zdravý. A je super, že já jsem dokázal posunout ty hranice, co se týče handicapu jako takového, vystřelil jsem to strašně vysoko a ti lidé mě mají za vzor, což je strašně důležité. Vidí, že jsem to dokázal, že to lze, a to je ta jejich meta. Proto třeba běhám seriál závodů do 10. místa, i když nejsem běžec, ale oni to chtějí. Obdivují mě, a proto já mám tu možnost posunout je, ukázat jim ty cesty.*

*Ti lidé nejvíc bojují právě s kamarádstvím, se školou, poté hodně s prací, protože málo kdo zaměstná zrakově postiženého člověka.*

*Bohužel velice často nejsou tito lidé schopni postavit se na vlastní nohy. Mám tady jednoho kluka, kterého trénuju. Má ještě staršího sourozence, který je vidící. Bohužel jeho matka ho vždycky upozadovala, podceňovala ho, nedávala mu tolik prostoru, kolik by potřeboval. Chodí mu sice důchod, ale ona mu všechny peníze bere a on nemá nic. Tak jsem se rozhodl, že ho zaměstnám. Hodně lidí mi to vymlouvalo, že mi nebude dělat dobré jméno, ale já jsem to vzal jako výzvu.*

*Ten člověk neměl práci, neměl holku, neměl nic, nevěděl o životě prostě vůbec nic a to byla pro mě ta největší výzva. Tak jsem mu řekl, máš otevřené dveře, tak za nimi běž, budeš mít dobrou práci, dobrý příjem, založím ti účet, všechno. Ten důchod nech klidně svojí mámě, ať si ho nechá. On byl úplně nadšený. A proto já to všechno dělám, snažím se ty lidi začlenit do společnosti, aby byli šťastní.“*

Sport může kvalitu života zrakově postižených značně pozvednout. Jde především o zapojení zrakově postiženého do společnosti intaktních jedinců, v cyklistice při spolupráci s vodičem. Velký vliv má motivace a následný úspěch, ať už je to výhra v závodě nebo překonání sebe samotného. Úspěch hraje důležitou roli u intaktní populace, je často hnacím motorem veškerého snažení. Taktéž tomu může být také u zrakově postižených jedinců, ovšem zde bude hnacím motorem pravděpodobně překonání sebe sama.

Můj respondent však moje očekávání zcela nepotvrdil. „Mým cílem bylo stát se mistrem světa. Chtěl jsem se jako každý sportovec dostat na olympiádu, to byl můj sen. Já jsem byl vždycky maximalista, chtěl se zajít tak daleko, kam až to jde. Bohužel, když jsme jeli o nominaci, spadli jsme 100 metrů před cílem. Na startu časovky jsme přetrhli řetěz. Byla to škoda, protože trať byla na nás jako stavěná.“

Poté Ota doplnil: „Rozhodně mi cyklistika dala vlastnost překonávat sama sebe.“ „A co mi vzala? Nedala mi titul Mistra světa.“

Mnoho zrakově postižených hledá ve sportu naplnění a seberealizaci. Mary Hiland ve svém článku na webu VisionAware tuto skutečnost přesně popisuje. „Díky tomu, že jsem nevidomá, provozuji cyklistiku na tandemu. Jsem členkou cyklistického klubu a na kole jezdím často s různými piloty. Někteří jsou lepší ve výkonu, jiní zase lépe popisují okolní krajinu. Jsem velmi vděčná za mé cyklistické přátele. Miluji pobyt venku, poslouchání zpěvu ptáků, užívání si slunečních paprsků,

*konverzování s přáteli a samozřejmě pocit ze sportovního výkonu. To vše je mi umožněno díky cyklistice. Mám velice ráda jízdy ve skupině, dozvím se spoustu nových věcí ze života přátel a vždy se dobře bavím. To, že jsem v klubu je jedna z nejlepších cest jak si vytvořit přátele a zůstat ve formě. Jsem za to velmi vděčná.“*

## **2.3 Psychologie ve sportu**

Podíl vlivu psychologických faktorů na výkon se pohybuje okolo 50 %, v některých sportech jako krasobruslení nebo gymnastika až okolo 80 %. Přesto psychologické přípravě řada sportovců nevěnuje dostatečnou pozornost především z důsledku malé informovanosti. (Sekera, Vojtěchovský, 2008)

Při cyklistice zrakově postižených má psychologie velký vliv. Pilot a zrakově postižený cyklista tráví spolu na tandemu až šest hodin denně. Jak potvrzuje šéftrenér reprezentace zrakově postižených, v první řadě se při tréninku věnují souhře pilota a zrakově postiženého cyklisty.

I Ota vnímal velkou roli psychiky. „Cyklistika je hodně o hlavě. Stejně jako ve všech sportech si musíte věřit za všech okolností a neshazovat sami sebe, v případě tandemové cyklistiky ani svého partnera. Psychika je hodně závislá také na věku. Když jsem začínal, byl jsem nevybouřený puberták, chtěl jsem pořád vyhrávat a o svých pocitech jsem jinak nepřemýšlel. Občas jsem asi často podléhal situaci a nechal se unést fanděním a atmosférou. Postupem času s přibývajícím věkem se moje situace lepšila. Věřím, že kdybych býval nepřestal se závoděním a závodil dál, hlava by se mi uklidnila a výsledky by byly ještě lepší.“

### 3. Člověk se zrakovým postižením a sport

Zrakové postižení, stejně jako každé smyslové postižení, má na život jedince významný vliv. Ať už se člověk s postižením zraku narodí, nebo ho postupem času získá, musí se naučit s novou situací co nejlépe pracovat.

Sport ovlivňuje každého z nás bez rozdílu náboženského nebo filozofického zaměření. Důvody k provozování sportu jsou hlavně odpočinek a únik od reality. Jedinec má možnost se skrze sport odreagovat od běžných starostí a tlaku povinností. (Choutka, Dovalil, <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>)

Osoby se zrakovým postižením by se měli sportovním činností věnovat z důvodu uchování nebo rozvoje pohybových dovedností a také z důvodu jejich pozitivního vlivu na psychiku, sebevědomí a chuť do života. (Bunc in Trnka, 2012)

*„Je velmi důležité, aby se handicapovaní nebáli sportovat. Já mám zbytkový zrak a to, co nevidím, mě ani nezajímá. Já mám svůj svět, našel jsem si v hlavě něco, čím vnímám, jinak, než všichni ostatní.“* Doplnuje souvislost Ota.

#### 3.1 Zrakové postižení

*„Za osobu se zrakovým postižením (z pohledu tyflopédie) považujeme toho jedince, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má v běžném životě problémy se získáváním a zpracováváním informací zrakovou cestou (např. čtení čertotisku, zraková orientace v prostoru atd.)“* (Vitásková, Ludíková, Souralová, 2003)

Zrakové postižení dělíme podle doby vzniku na vrozené a dědičné a získané. Příčiny vrozených vad mohou být dány exogenními vlivy nebo endogenními (dědičnými). Endogenní příčiny tvoří asi 20% vrozených vad. Získané vady mohou vzniknout důsledkem celkových chorob (diabetes) nebo v důsledku úrazu. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

*„Z hlediska speciálně pedagogické praxe je důležitá doba vzniku poruchy a příčiny vzniku (etiologie): vrozené poruchy (kongenitální, prenatální) a získané poruchy (postnatální, juvenilní, senilní).“*

*Z hlediska profesionální přípravy a další výchovy je důležitý časový horizont přetrvávání vady: krátkodobé poruchy (akutní), dlouhodobé poruchy (chronické) a opakované (recidivující).“ (Keblová, 2001)*

Můj respondent Ota popsal svoje postižení následovně: *„Narodil jsem se v sedmém měsíci, nedonošený a podstoupil jsem operaci, která se povedla. Říkali mi, že postupem času by se mi mělo zorné pole rozšiřovat a měl bych vidět, alespoň něco. Což se tedy stalo.*

*Potom jsem ale začal svůj zrak zase ztrácet. Viděl jsem na obě oči na vzdálenost jednoho metru, ale po několika letech se mi odchlípla sítnice a vidím pouze na jedno oko. Bohužel sítnice na druhém oku se může kdykoli také odchlípnout a potom budu úplně nevidomý. Může se to stát za hodinu, zítra, nebo třeba vůbec. Snažím se ale vyzkoušet všechno, co je možné, dokud to ještě jde.*

*Moje diagnóza je tedy katarakta, neboli šedý zákal a odchlíplá sítnice.“*

### **3.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením**

Pro vzdělávací účely můžeme následně rozlišit pět hlavních skupin (Jesenský, 1988):

- Osoby slabozraké

Slabozrakost je charakterizována jako nezvratný pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až 3/60 včetně nebo je zorné pole zúženo na 20 stupňů bilaterálně bez ohledu na centrální zrakovou ostrost. Dále je dělena na lehkou a střední (6/18-6/60) a těžkou (6/60-3/60)

- Osoby se zbytky zraku

Vizus u těchto osob je snížený v rozsahu 3/60-1/60 nebo je zorné pole omezeno na 5 až 10 stupňů kolem centrální fixace. Tyto jedince můžeme dále rozdělit do dvou skupin – ty, kteří využívají spíše poznávání nevidomých a ty, kteří se snaží využívat postiženého smyslu.

- Osoby nevidomé

Do této skupiny řadíme jedince s praktickou a totální nevidomostí. Nevidomost je ireverzibilní pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 až světlocit.

Praktická nevidomost je vymezena poklesem zrakové ostrosti v rozmezí 1/60 včetně až světlocit se správnou projekcí nebo omezení zorného pole do 5 stupňů centrální fixace. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Totální nevidomost (amaurosa) se pohybuje mezi zachovalým světlocitem s chybnou projekcí a ztrátou světlocitu. (Nováková in Pipeková, 2006)

- Osoby s poruchami binokulárního vidění

Jedná se o funkční poruchy, dále se dělí na tupozrakost (amblyopii) a šilhavost (strabismus). (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

- Zrakově postižení s kombinovaným postižením

Tato skupina představuje jedince s různými postiženími, přičemž jediným společným znakem je zraková vada, která je ovšem dominantní. Ve skupině jsou zahrnuti jedinci s vrozenou vadou i jedinci, kteří vadu získali během svého života. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Zvláštní skupinu tvoří jedinci hluchoslepí, kteří vyžadují největší pozornost a nároky během vzdělávání. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) klasifikujeme zrakové postižení takto:

- Střední slabozrakost
- Silná slabozrakost
- Těžce slabý zrak
- Praktická nevidomost
- Úplná nevidomost

### 3.3 Nejčastější zrakové vady

Mezi nejčastější zrakové vady dětského věku patří poruchy binokulárního vidění. Jedná se o vady funkční a dělí se na šilhavost a tupozrakost. Šilhavost je porucha rovnovážného postavení očí, tupozrakosti se projevuje podstatným snížením zrakové ostrosti u jednoho oka, které nelze korigovat brýlemi. Při včasném zásahu dochází u obou těchto poruch k výraznému zlepšení nebo k úplnému vykorigování. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Další skupinu vad tvoří vady refrakční. Patří do nich krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus. Jedná se o „*porušení poměru mezi délkou oka a lomivostí jeho optického systému.*“ (Novohradská, 2009, s. 26)

Retinopatie nedonošených je dle Hamadové, Květoňové, Novákové (2007) na prvním místě příčin slepoty dětí na světě. Vyskytuje se u nedonošených dětí s hmotností pod 1500g a pod 28. týdnem gestačního věku. V důsledku nedokončené vaskularizace sítnice se dětem po vysazení zvýšeného přívodu kyslíku v inkubátoru objevuje krvácení v sítnici a sklivci, na což oko reaguje tvorbou vaziva. Tím je způsobeno odchlípení sítnice a následná ztráta vidění. Ta se může vyskytovat v pěti stupních, od lehké slabozrakosti po totální slepotu.

Mezi další vady patří sítnicové degenerace. Jedná se o nezánnětlivá vrozená onemocnění sítnice, přičemž nejznámější je pigmentová degenerace sítnice. Toto onemocnění je dědičné a nelze léčit. Další dědičná choroba je juvenilní makulární degenerace, která se projevuje poškozením centrálního vidění.

Při atrofii zrakového nervu degeneruje nervová tkáň druhého neuronu zrakové dráhy. Mezi příčiny řadíme dědičné dispozice, úraz, intoxikaci nebo zánětlivé onemocnění. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Šedý zákal může být vrozený (kongenitální katarakta), nebo získaný. Příčinou vrozeného zákalu je často onemocnění matky v těhotenství, příčinou získaného zákalu jsou nejčastěji zánětlivá onemocnění oka, poúrazové stavy nebo déletrvající onemocnění (diabetes).



Zelený zákal (glaukom) se projevuje zvýšením nitroočního tlaku. V dětském věku se můžeme setkat s vrozeným glaukomem, dále rozlišujeme glaukom se záchvaty a glaukom bez záchvatů, kdy zrak ubývá postupně. (Novohradská, 2009)

Mezi další vady vyskytující se v důsledku dědičnosti se řadí anoftalmus a mikroftalmus. Při anoftalmu bulbus chybí, při mikroftalmu je jeho velikost příliš malá. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

Retinoblastom je „nejvážnější oční onkologické onemocnění dětského věku“. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007, s.29) Často se vyskytuje oboustranně, při zachycení časnějších stádií je šance na záchranu zraku, při rozsáhlém nádoru je nutné vyjmutí oka.

Další dědičnou vadou je albinismus, při kterém je v těle nedostatek melaninu. Vyskytuje se při něm snížená zraková ostrost a objevuje se také nystagmus.

Specifickou poruchou je kortikální poškození zraku – CVI. Vyskytuje se hlavně v kombinaci s jinými vadami, setkáváme se s ním také po mozkových příhodách a onemocněních. Jedná se o poruchu funkce mozku a zrakových drah, charakteristická je proměnlivost při užívání zraku. CVI se často vyskytuje spolu s DMO nebo epilepsií. (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007)

V dospělém věku se setkáváme nejčastěji s nemocemi čočky, ve stáří zejména se senilní kataraktou. V dospělém věku se také objevuje diabetická retinopatie v důsledku delšího trvání choroby, prognóza onemocnění není většinou příznivá. (Květoňová - Švecová, 2000)

### 3.4 Klasifikace sportovců se zrakovým postižením

*„V kontextu sportu zdravotně postižených může být klasifikace definována jako hodnotící systém, který se používá k rozdělení sportovců do tříd při různých sportovních aktivitách tak, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink a soutěže, a tím zajistil fair play.“* (Daďová, 2008, s. 7)

Jak dále popisuje Daďová (2008), cílem je minimalizace vlivu zdravotního postižení na samotný výsledek. Klasifikace se provádí v souladu s Klasifikačním kodexem, hodnocení je neveřejné a provádí ho klasifikátor.

V případě klasifikace zrakově postiženého sportovce musí být přítomen také oční lékař. Výsledek platí většinou 3 roky, poté se musí testování provádět znovu (pouze v případě, že oči zcela chybí, nemusí být znovu test prováděn). Klasifikace se provádí na lepším oku s co nejlepší korekcí. Zraková ostrost se hodnotí Snellenovými optotypy.

Důležitá je také způsobilost sportovce, kdy platí, že *„sportovec musí mít diagnostikovanou poruchu tělesných, senzorických nebo intelektových funkcí (přímo způsobenou nemocí, traumatem či jinými zdravotními potížemi), která způsobuje permanentní, objektivně měřitelné postižení, což má prokazatelný vliv na jeho výkon.“* (Daďová, 2008, s. 14)

Medicínské třídy u zrakově postižených zahrnují kategorie:

- B1 – nevidomí

Bez světlocitu obou očí až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti nebo jakéhokoli směru.

- B2 – osoba se zbytky zraku

Od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů.

- B3 – slabozraký

Od zrakové ostrosti nad 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů. (Daďová, 2008)

„Sportovec se zdravotním postižením je po provedení klasifikace zařazen do příslušné kategorie a zároveň je mu přidělen statut kategorie („Sport Class Status“):

- NEW (N) – sportovec, který ještě nebyl klasifikován na mezinárodních závodech.
- REVIEW (R) – sportovec, který byl klasifikován na mezinárodních závodech, ale je nutné přezkoumání jeho zdravotního stavu.
- CONFIRMED (C) – sportovec, který byl klasifikován na mezinárodních závodech a opakované přezkoumání jeho zdravotního stavu není nutné.“ (Trnka, 2012)

### **3.5 Specifika provozování pohybových aktivit zrakově postižených sportovců**

Je zřejmé, že kvůli výše zmíněným omezením nemohou osoby se zrakovým postižením provozovat jakýkoli sport. Přesto však existuje mnoho sportů pro ně vhodných, případně modifikace sportů provozovaných intaktní populací. V potaz samozřejmě musíme vzít mimo zdravotní stav také povahové vlastnosti jedince.

Mezi sporty provozované osobami se zrakovým postižením v České republice, které jsou zařazené do programu Paralympijských her patří atletika, plavání, alpské lyžování, běh na lyžích, cyklistika a goalball. Do programu paralympijských her jsou zařazeny i další sporty, které jsou v České republice provozovány pouze výjimečně a to biatlon, fotbal, jachting, jezdeckví, judo a veslování.

V České republice se provozují hojně také sporty neparalympijské – bowling, kuželky, lukostřelba, showdown, šachy, turistika, vodní sporty, vzpírání a zvuková střelba. (Trnka, 2012)

*„Při provozování pohybových aktivit zrakově handicapované populace je nutné vzít mj. v úvahu*

- *lékařské doporučení,*
- *hlediska bezpečnosti, zabránění úrazu*
- *hledisko snadné orientace*
- *skutečnost, že pro procesy osvojování nových pohybových dovedností disponují zrakově postižení jinými předpoklady*

- realitu, že během osvojování nových pohybových dovedností naráží zrakově postižený jedinec na problém představy o pohybu
- nutnost přizpůsobení používání náčiní a náradí zrakově postižené populaci nebo práce se speciálně upraveným náradím či náčiním
- nutnosti pracovat během osvojování nových pohybových dovedností specifickými metodami
- také přijetí možnosti, že spolu s rozdílnou úrovní zvládnutých pohybových dovedností může dojít k projevům odlišností v psychosociálním vývoji jedinců promítající se do způsobu řešení situací na sportovišti i v jeho okolí.“ (Bláha, Pyšný, 2000, s. 23)

Jak uvádí Miklová (in Trnka, 2001) „Se ztrátou zraku dochází k úbytku smyslových podnětů, což vede ke snížené spotřebě pohybu. V mnoha případech menší potřeba pohybu souvisí i se strachem z možného zranění.“ Se ztrátou zraku se mohou vyskytovat také poruchy rovnováhy, přičemž trvalé postižení zraku má za následek poruchy prostorové orientace.

Podle Trnky (2011) riziko představuje hlavně vysoká rychlost a nerovnosti v terénu. Tandemové kolo má svá specifika v ovládání, důležité je brát v potaz také technický stav tandemu a vyspělost a zkušenosti cyklistů. Cyklistické přílby jsou samozřejmostí.

Když jsem v jednom z rozhovorů s Otou otevřela téma strachu a zeptala jsem se ho, čeho se při sportu bojí, vypadal překvapeně. „Čeho bych se měl bát? Věřím přeci na kole svému pilotovi a při ostatních sportech svému trasérovi. Kdybych se bál, nemohl bych sportovat. Jediné, čeho se bojím, je, že onemocním a nebudu moci závodit.“

Před zahájení sportovní činnosti je nutné vyjádření očního a praktického lékaře, některé činnosti mohou negativně ovlivňovat vývoj konkrétní zrakové vady. Například u poruch sítnice jsou vyloučeny údery do hlavy, zátěž při vysokých tepových frekvencích nebo skoky. (Trnka, 2012)

## 4. Cyklistika zrakově postižených

*„Cyklistika je svým cyklickým a vytrvalostním charakterem jednou z nejšetrnějších a nejprospěšnějších aktivit z důvodu nepřetěžování velkých kloubů nosného systému. Při cyklistice na tandemovém kole dochází ke spolupráci cyklisty se zrakovým postižením a cyklisty bez zrakového postižení.“ (Trnka, 2012)*

Jak popisuje ve svém článku Scott Anderson, tandemovou cyklistiku doprovází nová kamarádství a smysl pro týmovou práci. Na tandemovém kole jezdí spolu se svojí vidící manželkou a dalším manželským párem a doufají, že v létě dokončí 100 mílovou jízdu nazývanou „Století“. (Anderson, <http://www.afb.org/section.aspx?FolderID=&TopicID=493&DocumentID=5867>)

Ota doplňuje svými zkušenostmi: *„V tandemu si musíte věřit na sto procent. Nikdy jsme se s mým pilotem Honzou nehádali, vše jsme si vždy vyříkali v klidu. Znali jsme se opravdu dobře, při závodě jsme se dorozumívali i beze slov. Poznali jsme jak na tom ten druhý je, zda už je hodně vyčerpaný, ze stylu jízdy. Náš rekord ze sjezdu je 110 km/h, to by sebemenší špatný pohyb znamenal pád.“*

### 4.1 Technické kompenzační pomůcky nutné k provozování cyklistiky zrakově postiženými sportovci

#### Tandemy

Pro cyklistiku zrakově postižených je nutné tandemové kolo, na kterém závodí zrakově postižený cyklista spolu se svým vidícím pilotem.

Tandemové bicykly jsou v Pravidlech UCI definovány takto: *„Tandem je stroj pro dva cyklisty vybavený dvěma koly stejného průměru, který odpovídá obecným zásadám UCI pro konstrukci bicyklů. Předním kolem může otáčet cyklista sedící vpředu, kterému se říká „pilot“. Oba cyklisté pak na tandemu sedí čelem vpřed v tradiční cyklistické poloze. Zadní kolo pohánějí oba cyklisté pomocí sestavy pedálů a řetězů. Svrchní trubka tandemu i další zpevňovací trubky se mohou svažovat podle velikosti cyklistů.“*

Dle příručky IBSA musí tandem dále splňovat minimální podmínky oficiální normy: pevná struktura kulatých nebo oválných trubek, ochranné štíty nebo jiné součástky, které by zmírňovali odpor vzduchu, nejsou povolené.

Používají se normální řídítka, nesmí se používat „cow horn“ (kozy – speciální řídítka na časovku a stíhací závody na dráze) – vyjma časovky jednotlivců a družstev, stíhacího závodu jednotlivců nebo týmů, letný nebo pevný start na dráze na 1000 a 500 metrů.

Kola musí být vypleteny dráty, nebo mohou být použity disky nebo loukotě (kompozitová kola). Kola musí mít minimálně 32 drátů a zadní kolo nesmí mít průměr větší než 700mm. Kola musí být vybavena pláští nebo galuskami (nesmí vážit méně než 250 g).

Pedály musí být vybaveny klipsnami s páskem nebo nášlapy. Silniční tandemy musejí být vybaveny dvěma na sobě nezávislými brzdovými systémy.

Jak se dočteme na webu Vision Aware poskytovaném Americkou asociací pro nevidomé, je důležité při výběru kola upřednostnit to kolo, které má nastavitelnou výšku sedla a řídítek. Dále je třeba dávat si pozor na to, aby nevidomý cyklista měl na druhé pozici dostatečné místo, mnoho výrobců tandemových kol totiž počítá s tím, že vzadu bude jezdit podle tradice žena. (<http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/tandem-bicycling/1235>)

Jak uvádí Trnka, „*v současné době je v České Republice nedostatek tandemových kol vhodných pro vrcholovou cyklistiku*“, většina soukromých osob nebo zájmových organizací vlastní většinou turistické tandemy. Pořizovací cena tandemového kola pro vrcholové využití se pohybuje okolo 60 000 Kč a v současné době na něj bohužel není možné čerpat příspěvek.

Toto řešení bylo možné využít do konce roku 2011, kdy čerpání příspěvku umožňovala vyhláška č. 182/1991 Sb., kterou se prováděl zákon o sociálním zabezpečení. Tato vyhláška byla k 1. Lednu 2012 zrušena zákonem 329/2011 Sb. o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením, vyhláška 388/2011 Sb. již žádat o příspěvek na pořízení tandemového kola neumožňuje. Příspěvek činil až 50% pořizovací ceny tandemového kola. (Trnka, 2012)

Mnoho zajímavostí je možné se dovědět z internetových stránek jednoho z výrobců tandemových kol Štěřba. Výrobce dělí tandemy podle použití na sportovní a rehabilitační, přičemž právě rehabilitační označuje za vhodné pro zrakově postižené sportovce. Dále tandemy dělí podle druhů na tandemy silniční, které jsou určené pro rychlostní cyklistiku, tandemy trekingové, které jsou u výrobců nejčastější, jsou vhodné pro rekreační cykloturistiku a tandemy pro horskou cyklistiku, které jsou uzpůsobené pro náročnější terény. Kromě tandemových kol značky Štěřba je možné zakoupit v ČR také tandemová kola značky Mrazek (orientační cena 59 000,-) a Duratec (orientační cena 24 900,-). Ve světě tvoří vrchol nabídky značky Cannondale a Trek, případně v USA kultovní firmy jako Santana a Burley. (<http://www.sterba-kola.cz/item/vyroba-a-prodej-tandemovych-kol?page=0>)



Zdroj: <http://www.sterba-kola.cz/kategorie/jizdni-kola-foto/fotka/1183>

Ota se k tandemu dostal poměrně snadno. „*Hned jak si mě vyhlídli, šel jsem vlastně do reprezentace, kde nám bylo veškeré vybavení poskytnuto. Úplně ze začátku nás sponzoroval jeden z (výše zmíněných) výrobců, tak jsem měl možnost to vůbec zkusit.*“

## Piloti

Podle příručky IBSA musí mít závodníci povolení ke startu na oficiálních závodech, toto povolení se liší dle charakteristiky a kategorie sportovce. Rozdělení zrakově postižených sportovců do kategorií je již uvedeno výše (kapitola 2.3).

- Skupina 1: vidící sportovci (piloti)

*„Pilodem může být jakýkoli cyklista - amatér nebyl-li v posledních třech letech nominován odpovídající národní federací na mezinárodní závody UCI. Bývalý profesionální cyklista musel před třemi lety ukončit závodní činnost, dle profesionálních pravidel. Nesmí získat žádný příjem z cyklistických závodů v období tří let.“ (IBSA)*

Pravidla UCI stanovují pro pilota podmínky následovně:

- nesmí být profesionálním cyklistou ve stáji registrované v UCI
- nebyl členem Pro Teamu UCI nebo Professional Continental Teamu UCI v minulých třech letech
- nebyl členem Continental Teamu UCI, Women's Teamu UCI, Mountain-bike Teamu UCI nebo Track Teamu UCI v minulých dvou letech
- nebyl účastníkem mistrovství světa nebo olympijských her v minulých třech letech
- nebyl účastníkem světového poháru, regionálních her nebo mistrovství v minulých dvou letech
- je starší 18 let

*„Piloti bývají většinou vyšší postavy než zrakově postižení cyklisté a převyšují je také výkonnostně.“ (Trnka, 2012)*

Při silničním závodě musí mít všichni účastníci barvu helmy odpovídající barvě jejich třídy. Pokud helmu nemají, mohou mít přes svou helmu potah odpovídající barvy. Používání helmy je samozřejmě povinné.

- Tandem muži = červená helma
- Tandem ženy = bílá helma



Ota se s pilotem setkal díky zařazení do tréninkové skupiny v Praze. „*Můj trenér měl na Honzu kontakt, tak nás spojil. Sedli jsme si ihned také po psychické stránce, což bylo skvělé. V průběhu času jsme potom spolu trénovali každý den šest hodin, byli jsme jako bratři. Poprvé jsme se sešli na Strahově, jeden den před prvním závodem. Rovnou jsme se vydali na trénink, ale já moc trénovaný nebyl, navíc jsem hned na kanálu prorazil pneumatiku. Na druhý pokus jsme vyrazili, já za chvíli už nemohl, vypil jsem všechno pití a pak jsem ho vypil i Honzovi. Rovnou mě chtěli vyzkoušet, jestli do toho půjdu. A zůstal jsem u toho. Myslím, že taková počáteční zkušenost by mnoho lidí odradila, ale já jsem od malička houževnatý, byl jsem tak vychován. To, co mi napoprve nejde, беру jako výzvu a snažím se s tím nějak pracovat, život mi nic nedává zadarmo.*“

Najít pilota ale není vždy tak snadné. Jak uvádí Trnka (2012), pro zrakově postiženého cyklistu, který na tandemu začíná, není lehké pilota najít. Cyklisté s vysokou výkonností chtějí své tréninkové snažení zhodnotit v závodech a nemají často zájem na tandemu závodit.

Problematickostí vztahu pilota a zrakově postiženého cyklisty potvrzuje i trenér reprezentace zrakově postižených cyklistů. „*Pokud budeme hovořit o výkonnostní, vrcholové cyklistice, tak jednoznačně nejsložitější je psychologie tandemové dvojice ve vztahu ke každodennímu mnohahodinovému tréninku.*“

Této problematice se věnuje také Mary Hiland ve svém článku Jak jezdit na tandemu bez zabití vašeho partnera. „*Základním kamenem úspěchu je komunikace mezi partnery na tandemu. Než nasednete na kolo, musíte si ujasnit některé věci, například na jakou stranu chcete na kolo nasedat, kterou nohu vyndáte z pedálu při zastavování, nebo jaký pokyn si zvolíte k začátku šlapání. Na všem se musíte domlouvat, na jakou stranu bude zatáčka, že budete zpomalovat nebo zrychlovat, vše je důležité. A když už jedete, může vám pilot popisovat okolní krajinu. Například když nám mávají děti, pilot mě vždy informuje a já zazvoním zvonkem.*“

## 4.2 Druhy cyklistiky zrakově postižených

Mezi druhy cyklistiky provozované zrakově postiženými sportovci na vrcholové úrovni patří silniční a dráhová cyklistika.

### Dráhové disciplíny

- 1km s pevným startem – tandem mužů a žen
- Stíhací závod jednotlivců – tandem mužů 4000m, tandem žen 3000m
- Sprint tandemů

### Silniční disciplíny

- Silniční závod – B muži 120km, B ženy 100km
- Časové závody jednotlivců – B muži 35km, B ženy 30km (<http://www.sport-nevidomych.cz/sporty/cyklistika/pravidla/2110628> Pravidla UCI Para Cycling.pdf)



Zdroje:

- 1) <http://uci.ch/para-cycling/galleries/rio-206-paralympic-games-track-cycling-best/#gallery-8>
- 2) <http://uci.ch/para-cycling/galleries/montichiari/#gallery-20>
- 3) <http://uci.ch/para-cycling/galleries/pietermaritzburg-172599/>
- 4) <http://uci.ch/para-cycling/galleries/pietermaritzburg-172599/#gallery-18>

Ota se k cyklistice dostal spíše náhodou. „*Já jsem dělal vždycky tak všechno, sport jsem si užíval. Dříve jsem hrál také goalball, což je takový specifický sport pro zrakově postižené. Tam jsem byl docela úspěšný, byli jsme v juniorech třetí na mistrovství Evropy, já jsem byl první střelec. Jenže potom do toho nikdo už nechtěl jít na sto procent.*

*Tak jsem jel jednou závod na horských kolech Kolo pro život. Jeli jsme s kamarádem a měli jsme na kole technický problém, proto jsme byli zdrženi již na startu. Potom jsme se dostávali startovním polem stále nahoru a někdo si mě všimnul, že bych mohl být dobrým cyklistou a zeptal se mě, jestli chci dělat silniční cyklistiku. Já jsem byl takový puberták, radši jsem jezdil ta horská kola, to byla větší zábava. Ale přesto jsem to zkusil, potom jsem potkal v týmu svého pilota a už jsme začali trénovat.*

*Trénovali jsme ale velmi intenzivně, až jsem se přetrénoval, chytl jsem tříselnou kýlu a musel jsem na operaci a musel jsem pak začínat úplně od začátku. Přesto jsme se poté dostali tam, kam jsme se dostali. Například 5. místo ve Světovém poháru, 3. místo v celosvětovém žebříčku, mistr republiky. Myslím, že bude hodně dlouho trvat, jestli nás někdo překoná. Takových bláznů, jako jsme byli my, moc není. Honza trénoval při práci, já jsem chodil do školy, bylo to náročné. Trénovali jsme opravdu tvrdě a s pilotem jsme si skvěle sedli.*

*Stále přemýšlím, že se k cyklistice ještě vrátím, když vidím v televizi, jak stojí na stupních vítězů, a říkám si, že jsem tam mohl být také... Občas si svoje ukončení kariéry vyčítám, štve mě, když vím, že jsem na tom byl výkonnostně velmi dobře. Myslím, že jsem měl ještě vydržet dva roky, psychika by se vyrovnala a výsledky mohly být ještě lepší.*

*Ale asi se to tak mělo stát. Kdybych tenkrát nespádl, třeba bych nedodělal školu, úspěch by mi mohl stoupnout do hlavy. Měl sem se prostě vydat asi touhle cestou, založit si svůj byznys a nebýt závislý. Trénovat si můžu stejně, ale jsem alespoň zabezpečený. Ted' se mi to v podstatě všechno vrací. Ta dřina, za kterou jsem předtím neměl nic, mi ted' přinesla všechny sponzory a finanční zajištění. Samozřejmě, nemají to tak všichni.*

*Nyní trénuji na Ironmana, chtěl bych se dostat na mistrovství světa na Havaji, alespoň to zkusím. Jsem si vědom toho, že to bude zase šest hodin denně trénování, ale jde hlavně o priority.“*

### **4.3 Doplnkové sporty**

Intaktní, vidící cyklisté vykonávají vždy vedle svého hlavního sportu také řadu doplňkových sportů, obzvláště v přípravné fázi. Často využívají běh, posilovnu nebo také plavání (za účelem zvýšení kapacity plic). Samozřejmě také zrakově postižení sportovci nezůstávají pouze u cyklistiky, ale věnují se i jiným sportovním odvětvím.

#### **4.3.1 Plavání**

Plavání představuje obecně velmi zdravý sport. Je také často provozovaný u zrakově postižených jedinců. Při plavání je nutné přijmout některé ochranná opatření a zejména zabezpečit provedení obrátky na konci bazénu.

Co se týče závodního plavání, platí rozdělení S11, S12, S13, přičemž plavci kategorie S11 mají povinnost používat neprůhledné plavecké brýle. Pro rozlišení konce bazénu se při plavání používá tapping. Tapping je povinný pro plavce S11 a zajišťuje ho osoba tomu pověřená – Tapper. Tapper stojí na obou koncích bazénu a poklepem hole zakončené měkkým předmětem signalizuje plavci konec bazénu a nutnost provedení obrátky. Tapper také „pomáhá plavci kategorie S11 na startovní blok a verbálně podává potřebné informace.“ (Trnka, 2012, s.32) Plavec si může pro signalizaci konce bazénu zvolit také elektronické zařízení.

Plavci soutěží ve všech čtyřech plaveckých stylech. V každém ze stylů existují určitá specifika. Při stylech prsa a motýlek nebudou oproti intaktním plavcům plavci zrakově postižení diskvalifikováni za potíže při dohmatu v případě, že se plavec vyskytuje těsně u dělicího lana. Při stylu motýlek může dojít také k potížím při souběžném přenosu paží nad vodou. Ve stylech kraul a znak nejsou žádné úpravy pravidel. (Trnka, 2012)

Plavání pomáhá cyklistům hlavně v budování větší kapacity plic. Delší plavecké tréninky ale bývají i pro intaktní cyklisty často náročné. Plavání se do tréninku zařazuje také jako vhodná regenerace ve spojení s vířivkou nebo saunou.

Ota byl až donedávna neplavec. „*Já jsem nedělal plavání vůbec, já jsem neplavec. Naučil jsem se to kvůli tomu, že jsem chtěl zvládnout Ironmana. Za rok jsem to dokázal. Dodnes tedy s plaváním trochu bojuji, je to můj nejslabší článek, ale udělal jsem rozhodně veliký pokrok.*“

#### **4.3.2 Běh**

Velmi vhodným doplňkovým sportem k cyklistice může být také běh. Pro závodní účely jsou atleti taktéž rozděleni do kategorií B1, B2 a B3. Jak popisuje Trnka (2011), kategorie B1 využívá při závodech traséra, jsou jim vyhrazeny dvě dráhy. Kategorie B2 má na traséra nebo asistenta také právo, ale kategorie B3 již běhá bez traséra. Atleti v kategorii B1 a B2 si mohou zvolit způsob navádění, může to být „*vedení za pomoci držení lokte trasérem, spojení kontaktní šnůrou nebo běh bez dopomoci traséra.*“ (Trnka, 2012, s.28) Trasér má pouze doprovodnou funkci, nesmí nijak ovlivňovat výkon atleta a nesmí proběhnout cílem před atletem.

Při středních a dlouhých bězích je povoleno vystřídání dvou trasérů v předem stanoveném úseku za souhlasu rozhodčích. Při maratónském běhu je povoleno střídání až čtyř trasérů na 10. km, 20. km a 30. km.

Trasér smí navádět atlety také hlasem, proto není vhodná hlasitá hudba během závodů. Trasér či asistent je zodpovědný za včasné dostavení se atleta k výkonu, dále musí spolupracovat s rozhodčími a být poučen o zásadách bezpečného pohybu po sportovišti. (Trnka, 2012)

Ota má i s během zkušenosti. „*Když jsem jezdil na kole, tak jsme moc neběhali. Nejvíc jsme běhali schody, ale také to nebylo moc často. Poté co jsem se rozhodl, že zkusím Ironmana, začal jsem běhat velmi intenzivně. Nyní běhám i samostatné běžecké závody.*“

#### **4.3.3 Ostatní sporty**

„*Mimo tyto (výše uvedené) sporty jezdím také v rámci přípravy na běžky. Na běžky jsem se vydal i do zahraničí, do vyšších nadmořských výšek, kde byli tratě často také lépe připravené než u nás na Českých horách.*“ Přiblížil situaci Ota.

Sportovci jsou také při běžeckém lyžování rozděleni do kategorií B1, B2 a B3. Při běžeckém lyžování je nutná asistence traséra, který smí vést lyžaře pouze podle

hlasu, fyzický kontakt není během závodů povolen. Pro zrakově postižené lyžaře je vhodnější klasická technika ve stopě, při bruslařské technice je obtížné udržení směru.

Trasér musí včas informovat lyžaře o možných nebezpečích a překážkách nebo o změně profilu, musí také udržovat optimální vzdálenost podle schopností a dovedností lyžaře, nesmí ho brzdít, ani mu ujíždět. Trasér smí navádět lyžaře také ze zadní pozice, nebo z pozice vedle lyžaře. Používání výstražných vest je velmi důležité kvůli pochopení ze strany ostatních lyžařů. (Trnka, 2012)

#### **4.4 Soutěže**

Fungování sportu zdravotně postižených v České republice zajišťuje Unie zdravotně postižených sportovců České republiky, která sdružuje šest sportovních svazů a federací podle jednotlivých postižení. Jedná se o postižení:

- Mentální
- Sluchová
- Spastická
- Tělesná
- Vnitřní (kardiaci, astmatici, diabetici)
- Zraková. (Trnka, 2012)

Český paralympijský výbor rozhoduje o účasti na letních a zimních paralympiádách, šíří paralympijské ideály a prosazuje integraci zdravotně postižených sportovců mezi populaci zdravou. Řádnými členy jsou:

- Česká federace Spastic Handicap
- Český svaz mentálně postižených sportovců
- Český svaz neslyšících sportovců
- Český svaz tělesně postižených sportovců
- Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců
- Český svaz zrakově postižených sportovců

Přidruženým členem je Český svaz vnitřně postižených sportovců. (Trnka, 2012)

Všechny sporty, které mohou provádět zrakově postižení sportovci, zaštiťuje Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců. „Český svaz zrakově postižených sportovců (dále jen ČSZPS) je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižené populace v České republice. ČSZPS je zaregistrovaný v České unii sportu (ČUS), je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), řádným členem Českého paralympijského výboru (ČPV), je členem světových sportovních federací International Blind Sports Association (IBSA - světová sportovní federace nevidomých sportovců), International Braille Chess Association (IBCA - mezinárodní šachová federace zrakově postižených) International Paralympic Committee (IPC - Mezinárodní paralympijský výbor).“ ([http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps))

Jak se dále dočteme na webových stránkách Český Svaz Zrakově Postižených Sportovců, ČSZPS má za úkol koordinovat a organizovat sportovní aktivity všech věkových kategorií a všech stupňů postižení. Pod ČSZPS spadají Tělovýchovné jednoty, Sportovní kluby, ale také školy pro zrakově postiženou mládež.

Sportovní soutěže mají charakter postupových a kvalifikačních soutěží. Vynikající výsledky v těchto soutěžích zajistí sportovci místo v reprezentaci ČR. Rozčlenění do skupin podle závažnosti zrakového postižení odpovídá mezinárodnímu rozčlenění, navíc je přidána ještě kategorie B4 - „která je určena pro zrakově postižené, u kterých na straně jedné, omezený vizus neumožňuje plného sportovního využití mezi vidomými a na straně druhé, zbývající vizus zase nedovoluje začlenění těchto sportovců do oficiálních soutěží zrakově postižených, organizovaných IBSA a IPC.“ ([http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)) Pokud je sportovec členem reprezentace ČR, může se zúčastnit vrcholných akcí jako Mistrovství Evropy, Mistrovství světa a letních a zimních paralympijských her.

Historie sportu zrakově postižených sahá v ČR do roku 1929, kdy začaly vznikat organizované sportovní kluby, prvním byla právě v roce 1929 pražská STELLA. Vlivem především politických okolností se různá postižení slučovala dohromady do jednoho spolku, například Ústřední jednota invalidů. Později vznikají

Celostátní sportovní hry v rámci základních škol pro nevidomé, do těchto her byla začleněna také skupina dospělých zrakově postižených sportovců. „9. 2. 1991 dochází znovu k vytvoření samostatné sportovní organizace pro nevidomé a zrakově postižené pod názvem Český svaz zrakově postižených sportovců (ČSZPS).“ ([http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps))

Mezi hlavní sportovní akce pro zrakově postižené cyklisty patří, stejně jako pro cyklisty bez postižení, mistrovství světa, světový pohár a Paralympijské hry. Ota se bohužel Paralympijských her nezúčastnil, kvalifikace mu unikla o vlasek. „Bohužel to nevyšlo. Bylo to pro nás těžké závodit na takovéto úrovni sami. Ostatní národy tam měli více tandemů, mohli spolu spolupracovat, kdežto my tam byli vždycky sami.“

„Přístup k nám v zahraničí byl samozřejmě jiný. Tam jsou ti lidé takoví milí. Jede se třeba silniční závod nějakou vesnicí a oni si všichni vyndají židličky před domy a celé rodiny tam sedí a fandí. To se pak závodí jinak, ti lidé udělají skvělou atmosféru. Tady u nás v ČR nám pomalu vynadají, co to je zase za závody, že tam je uzavřená silnice a objížďka, že to musí objíždět. Prostě v zahraničí jsou k vám lidé víc vstřícní a umí si ty závody také užít. Jinak osobně jsem žádný rozdíl nezaznamenal, třeba na letišti, nebo v dopravě, já si většinou vystačím sám a hlavně jsem měl s sebou svého pilota.“

S rozdíly v přístupu souhlasí i reprezentační trenér zrakově postižených cyklistů. „V sociálně silných zemích, např. Anglie, Francie, USA, Německo, Itálie, Austrálie, atd. je rozdíl z pohledu integrace. Postačí jednoduše porovnat TV zpravodajství z Paralympijských her naší, České televize a přímé celodenní přenosy zahraničních televizí. Je to zcela jednoznačné. V České republice se většina lidí začne handicapem zabývat až v okamžiku, kdy se jich tato problematika osudovou záležitostí začne také týkat.“



## 4.5 Porovnání sportovního života zrakově postiženého cyklisty a cyklisty bez postižení zraku

Jedním z cílů mé práce mělo být porovnání sportovního života zrakově postiženého cyklisty a cyklisty bez postižení zraku. Během rozhovorů s Otou jsem ale zjistila, že mezi těmito skupinami žádný rozdíl neshledávám. Pouze závislost na vodiči může zrakově postižené cyklisty omezovat, co se týče plánování tréninků a společného programu.

Zrakově postižení cyklisté mají ale stejné cíle a stejné sny jako cyklisté bez postižení zraku, trénují ve stejné míře a stejně jako běžní cyklisté svému sportu vše podřizují.

Bohužel je v České Republice pouze minimum zrakově postižených cyklistů, kteří by se věnovali cyklistice na vrcholové úrovni, ale přesto si trůfám tvrdit, že můj respondent Ota je dostatečný příklad. Pokud poskytneme zrakově postiženému sportovci dostatečné zázemí a příležitost, bude se sportu věnovat stejně intenzivně jako cyklista bez zrakového postižení.

Trenér reprezentace zrakově postižených cyklistů popsal rozdíly v trénování cyklistů bez postižení zraku a zrakově postižených následovně: *„Jsou značné, vzhledem k nutnosti trénovat s pilotem tandemem, takže netrénujete jednotlivce, ale dvojici. Stále se zaměřujeme na tyto priority: souhra dvojice po stránce výkonnostní, trénink techniky jízdy na tandemem v různých situacích.“*

Také doprava na závody probíhá dle slov reprezentačního trenéra standardně, stejně jako je tomu u cyklistů bez postižení zraku. *„Klasickým způsobem, máme pro přepravu tandemů uzpůsobená velká auta nebo přepravní vaky pro cestu letadlem, na úrovni reprezentace jde o běžnou, každotýdenní záležitost.“*

## 5. Sociální začlenění

Z doposud zjištěných informací ohledně Otova života již můžeme říci, že cyklistika měla na jeho sociální začlenění značný vliv. Mimo cyklistiku, sport obecně, má na sociální začlenění ovšem vliv mnoho dalších faktorů.

### 5.1 Historie

Tendence integrovat postižené do společnosti nebyla v minulosti častá. V historii o péči o zdravotně postižené se vyskytuje několik etap různých přístupů k lidem s postižením. Jak píše Titzl (2000), můžeme rozlišit pět různých přístupů, které předcházeli přístupu inkluzivnímu.

#### 1) Represivní přístup

Tento přístup se uplatňoval ve starověku, společnosti se snažila jakkoliv postižené jedince likvidovat. O tomto období nemáme příliš podrobnějších informací, objevili se také záznamy o ne jednoduchých operacích zejména v Řecku nebo Římě.

#### 2) Charitativní přístup

V období křesťanského středověku se setkáváme s ochranitelským přístupem, kdy se na postižené lidi hledělo jako na objekt milosrdenství. Vznikali například klášterní špitály nebo hospice speciálně pro postižené.

#### 3) Humanistický přístup

Novověk přinesl rozkvět vědeckého poznání, pro handicapované začíná fungovat programová péče. Odborníci se začínají specializovat na jednotlivá postižení a hledají konkrétní řešení nebo pomoc. V tomto období probíhá hlavní zakládání institucí pro vzdělávání handicapovaných.

#### 4) Rehabilitační přístup

Na přelomu 19. a 20. století docházelo ke snaze o rehabilitaci postižených – snaha o zařazení člověka s postižením do běžné společnosti. Bohužel ne vždy byla tato snaha úspěšná, ten, kdo nebyl schopen se rehabilitovat dostatečně, byl umístěn

do ústavního zařízení. Stále častěji se tam umisťovala většina handicapovaných a tato skupina byla znovu v důsledku tohoto kroku segregována.

V období socialistického státu vznikaly ústavy pro handicapované zejména v příhraničí a docházelo k takové koncentraci těchto zařízení, že např. v obci Vejprty se dodnes nachází pět ústavů pro lidi s mentálním postižením. (Šestáková, 2006)

#### 5) Preventivně – integrační přístup

Tento přístup se projevuje jednak snahou předejít postižením – prevence vzniku, ale i hledáním cest pro začlenění do společnosti. Vyskytuje se zde ovšem řada předsudků ze strany majoritní společnosti a jejich nevstřícné postavení k lidem s postižením. (Titzl, 2000)

## 5.2 Sociální začlenění dnes

V dnešní době se již preferuje snaha o co nejpřirozenějšího začlenění handicapovaných osob mezi intaktní populaci. Jedná se o globální trend, snaha o inkuzi je ale časově velmi náročná, zejména co se týče postoje celé společnosti k lidem s postižením. (Titzl, 2000)

Ota si je vědom toho, že je důležité, nejen u zrakově postižených osob, stanovení vlastních priorit. Ty hrají při sociálním začlenění lidí s postižením také velkou roli.

*„Musíš si uvědomit, jestli chceš mít rodinu, nebo jestli chceš trénovat, nebo co vlastně chceš. Do určitého věku jsem také tyhle záležitosti neřešil, ale pak začneš také uvažovat jinak. Někdy tedy... Každý si musí umět vybrat, co chce.“*

Pokud chceme zkoumat vliv cyklistiky na sociální začlenění, musíme začít již v dětství. Všechny naše postoje, fobie a podobné překážky v optimálním začlenění si neseme již právě z dětství a je důležité se na něj také zaměřit.

Jak uvádí Keblová (2001), pokud má zrakově postižené dítě sourozence, není na místě ho rozmazlovat ani podceňovat. Postižené dítě by nemělo mít v rodině žádná privilegia, „nemělo by být středem rodiny, ale její součástí“. Pokud tomu tak není, mohou mezi sourozenci vznikat spory.

Otova rodina toto splnila velmi dobře. „Já jsem měl to štěstí, že jsem měl skvělou rodinu. Máma i bratr se ke mně chovali úžasně, jako bych žádné postižení ani neměl. Posadili mě třeba do pískoviště nebo do trávy a nechali mě být. Tak jsem si všechno osahal, přišel jsem si na to sám. Moje máma mi kupovala obrovský plyšáky, abych si je ohmatal, osahal, abych zjistil, co to je. Navíc všechno doma mělo svoje místo, takže jsem se mohl naučit orientovat se po paměti.

Byl jsem součástí party bratrových kamarádů, kteří mě mezi sebe vzali bez problému. Jemu a kamarádům vděčím za všechno. Všechno co dělali oni, jsem dělal také, všechno jsem chtěl vyzkoušet. Nikdy jsem neřekl, že já nevidím, já nemůžu, ani kamarádi to neřekli, naučili mě, co se dalo. Vyrůstal jsem mezi nimi a ohromně mě rozvíjeli.

Bratr je o tři roky mladší, ale co chtěl on, chtěl jsem taky. Máma musela tedy všechno kupovat dvakrát, ale rozhodně to stálo za to. Vzpomínám si, jak moje obvodní doktorka říkala, že to není možné, že dělám takovou spoustu věcí. Říkala, že v dokumentech je přeci napsáno, že skoro nic nevidím, přitom jezdím na skateboardu nebo na kole. Stálo mě to rozhodně víc úsilí. Kamarádi se to naučili snadno, ale já jsem vždycky musel hledat tu cestu, jak to zvládnout. Musel jsem si ke všemu najít nějakou cestu, jiný způsob. Aly vždycky jsem to nějak vymyslel a naučil jsem se to. Já jsem pořád chtěl to, co oni.

Postižené děti, o které se až moc starají rodiče, jsou potom nesamostatné, nedokáží normálně fungovat. Neumějí si užívat, bavit se, neumí nikam chodit sami. Rodiče na ně neustále dohlížejí, protože se bojí, že se jim něco stane. Moje máma byla jiná, také se o mě samozřejmě bála, ale nechala mě žít, chtěla, abych si všechno vyzkoušel. Samozřejmě se mi také hodně věnovala, učila mě poznávat písmena nebo psát. “

Jak uvádí Keblová (2001), většina rodičů se snaží situaci adekvátně řešit a vedou dítě k samostatnosti. Samozřejmě jsou jim k dispozici odborníci, ale ti v žádném případě nemohou nahradit veškerou péčí péči rodičů. Rodinné zázemí a vliv sourozenců a rodičů je nenahraditelný. Nevhodný je perfekcionista styl výchovy, kdy jsou kladeny na postižené dítě příliš velké nároky, často bývá dítě srovnáváno se starším a úspěšným sourozencem, který je ale bez postižení. U

takových dětí může chybět nácvik kompenzačních smyslů, například nedostatečné rozvíjení hmatu.

Velkou roli v sociálním začlenění hraje také postoj většinové společnosti k lidem se zrakovým postižením. Podle Kimplové, Kolaříkové, 2014, ve společnosti stále panuje řada předsudků vůči těmto lidem. Mnohdy jsou pokládány za méněcenné a vzbuzují řadu pocitů. Rozpoznat můžeme tři typy předsudků: podceňující, odmítavé a idealizující.

Co se týče podceňujících předsudků, veřejnost je často přesvědčena o tom, že lidé s postižením zraku jsou chudáci, že si zaslouží politování a soucit. Do odmítavých předsudků patří názory, že tito lidé jsou neužiteční a neproduktivní, jsou zlí a duševně narušení, je lepší se jim vyhýbat. Do třetí skupiny, idealizující, patří domněnky, že příroda vybavila nevidomé vylepšením ostatních smyslů, mají magické schopnosti a spojení s nadpřirozenými silami. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Trenér reprezentačního týmu zrakově postižených cyklistů si nikdy žádné předsudky nepřipouští. „Se zrakově postiženými lidmi jsem se již dříve *setkal a vždy jsem se snažil vžít do jejich handicapu, abych jim mohl být nějak přínosný. Podobně jako se snažím vžít do role vozíčkáře či spastika. Pokud bych měl nějaké předsudky, nebyl bych asi schopen vybudovat reprezentační tým tělesně a zrakově handicapovaných cyklistů.*“

S předsudky se setkal také Ota. „*To je pořád, oni mě podceňují. Ale to je dobře, protože potom můžu udělat věc, kterou prostě nechápou. Je to rozhodně lepší, než kdyby to čekali a já bych jim nesplnil to, co by očekávali.*“

### 5.3 Dílčí aspekty sociálního začlenění

Společně s Otou jsme sestavili otázky, které by měli pokrývat všechny etapy dosavadního života respondentů (Eva, Milan, Václav a David) z oblastí, které mají vliv na sociální začlenění. Ota dokázal sám posoudit, jaké otázky vůbec zvolit, pokud nás zajímá míra sociálního začlenění. Na tento problém je třeba nahlížet z více směrů, jelikož začlenění do společnosti se prolíná činnostmi každodenního života a všemi složkami osobnosti.

## **Základní škola**

*„Já jsem chodil na normální základku u nás doma v Bílině, tam jsem chodil čtyři roky. Žádného asistenta jsem tam neměl, ale zvládal jsem to. Měl jsem velkou lupu a nějak to šlo. Pamatuju si, že na češtinu jsem měl doučování, matiku jsem si všechno pamatoval z hlavy, musel jsem se prostě všechno naučit nazpaměť. Všechno mi zvětšovali, máma mě hodně učila číst a psát. Kupovala mi lihovky a čtvrtky, velikánský papíry.*

*Potom mi doporučili, že bych měl lepší podmínky na základní škole pro zrakově postižené v Praze, takže po čtvrté třídě jsem přešel sem. Bydlel jsem v Praze na internátě, hodně jsem se osamostatnil. Byli jsme tam dobrá parta, tak to nebylo tak těžké. Tam jsem se vlastně už dostal k tomu sportu, nejdřív jsem závodil za školu a rovnou jsem začal porážet lidi. S tou integrací do společnosti jsem nikdy neměl problém.“* Popisuje svůj život v období základní školy Ota.

Respondentka Eva popsala svou povinnou školní docházku takto: *„V šesti letech jsem nastoupila na základní školu ve vedlejší vesnici, která byla pouze do páté třídy. Do šesté třídy jsem nastoupila v blízkém městě, kde jsem byla šikanována.“*

Ostatní respondenti navštěvovali běžné základní školy v místě bydliště.

*„Obecně si myslím, že studium hraje v životě velkou roli a že záleží na tom, co má člověk vystudováno za školu. Když jsem jezdil na kole, chtěl jsem k tomu samozřejmě také studovat. Bohužel se to nedalo dost dobře skloubit dohromady, školy jsem musel poté zanechat. Po ukončení cyklistické kariéry jsem ale začal studovat školu novou a jsem za to rád. Dělán, co mě baví.“* Doplnil Ota.

## **Střední škola**

*„Po základní škole jsem začal navštěvovat obchodní akademii. Byla to škola normálně pro zdravé žáky, vůbec mi nevěřili, že nevidím, ani učitelka. Dokonce mi jednou při zkoušení zapnula dataprojektor se správnými odpověďmi a když jsem přesto látku nevěděl, řekla mi, že mi tedy už věří, že opravdu nevidím. Všechny testy jsem psal na počítači. S matematikou byl problém, tak jsem se to prostě zase naučil všechno nazpaměť a byl klid. Jinak jsem byl také zkoušený ústně, takže jsem nemohl nikdy podvádět.*

*Pak nastalo období, kdy jsem hodně závodil, takže jsem školu nestíhal a musel jsem s ní skončit. Po ukončení závodní cyklistiky jsem začal chodit na masérskou střední školu, tu jsem absolvoval celou. Tam to bylo super, byli tam samí sportovci.“* Vyprávěl Ota.

Také Eva pokračovala na střední školu. *„V patnácti letech jsem nastoupila na Střední školu Aloise Klára na obor masér sportovní a rekondiční (4 - letý obor s maturitou), kde jsem nyní velmi spokojená. Dva další respondenti také navštěvují Střední školu Aloise Klára a studují obor masér sportovní a rekondiční.*

Zajímalo mě, zda je skutečně pravda, že nevidomí maséři jsou lepší než maséři vidící. *„Není to pravidlo. Se mnou ve škole byli i zrakově postižení budoucí maséři, kteří masírovali průměrně, myslím, že to záleží na konkrétním jedinci.“* Vypověděl Ota. Nicméně platí, že tento obor patří k nejčastějším zaměstnáním zrakově postižených občanů.

## **Šikana**

Zda se člověk setká nebo nesetká se šikanou, velice ovlivní jeho budoucí schopnosti začlenit se do společnosti. Velice často se děti se zdravotním postižením stávají obětmi šikany, hlavně kvůli jejich nedostatečné schopnosti bránit se.

Ota má se šikanou osobní zkušenosti. *„Samozřejmě, že na mě šikanu zkoušeli. Vždycky se najde někdo takový, kdo to zkusí. Ale to já jsem se nikdy nenechal, ani jsem nechtěl, aby někdo někoho šikanoval, prostě to nemám rád. Člověk se musí umět bránit, handicapovaný ještě mnohem víc.“*

Eva se bohužel s šikanou setkala. *„Setkala jsem se psychickou šikanou na základní škole. Chodila jsem na normální základní školu a ne na speciální a tím jsem kvůli špatnému zraku byla terčem posměchu.“*

## **Začlenění do jiného prostoru**

Se začleněním do nového prostoru měla Eva také problémy, které se naštěstí již vyřešily. *„Dříve jsem s tím měla velký problém, ale od té doby co jsem na internátě v Praze, za mě všechno neřeší mamka a se začleňováním již nemám problém.“*

David má problémy stále. *„Samozřejmě začlenění trvá déle, ale snažím se se co nejrychleji zorientovat a kam přijdu, chovám se jako slušný člověk.“*

Ani Milan není bez obtíží. *„Začleňování probíhá poměrně složitě. Obvykle se neorientuju v osazenstvu, tj. mezi přítomnými lidmi.“*

Václav nemá se začlenění žádné problémy.

Ota potřebuje pomoc vždy na začátku. *„Potřebuji, aby mi to někdo jednou ukázal, potom už je to v pohodě. Potřebuji si třeba jednou s někým projít tu trasu, ale dokážu to.“*

## **Řešení záležitostí na úřadě**

Eva to má jednoduché. *„Ty za mě ještě řeší mamka.“* Stejně jsou na tom i David a Václav.

Milan se o sebe musí starat již sám. *„Snažím se vždy zajistit si doprovod, pokud to není možné, tak alespoň dohodnout si konkrétní termín a zjistit číslo kanceláře.“*

Ota má se záležitostmi na úřadě velký problém. *„V tomhle je problém. Vždycky na mě divně koukají, když jim řeknu, že nevidím. Diví se, jak jako nevidím a podobně. Ten formulář nemůžu vyplnit, když nevím, co tam píšou. Říkám jim vždycky, ať mi to vyplní, že to pak podepíšu. A musím jim věřit, že to vyplní správně. To je takový jediný problém. Ale dá se to, vždycky někoho poprosím, občas je musím přemluvit, ale když někoho poprosím a jsem slušný, tak to většinou udělají.“*



## **Rozdíly v trénování**

*„S tím jak dojít na trénink nemám problém, poté, co mi kamarád cestu vysvětlil a šel se mnou na první trénink.“* Vypráví Eva. *„Trénuji s trenérem Otou.“*

David se také na trénink dopraví sám. *„Používám slepeckou hůl, abych nevrážel do lidí. Trénuji s osobním trenérem 2x týdně a o víkendu chodím do posilovny, kde trénuji sám cviky, které mám zadané od trenéra.“*

Václav je také schopný dostat se na trénink bez cizí pomoci.

Milan popsal svoje docházení na tréninky následovně. *„Pokud je ve známém prostoru, tak s tím není obvykle problém. Pokud probíhá na neznámém místě, snažím si zajistit doprovod nebo popis cesty a místa např. navigačním centrem SONS.“*

## **Nakupování**

Eva chodí nakupovat sama. *„Nakupuji sama, ale dělá mi problém samoobslužná kasa, vážení zeleniny a ovoce a třeba i zkontrolovat si jestli mi pokladní vrátila peníze správně.“*

Milan chodí *„do známých obchodů sám, do neznámých obchodů výhradně s doprovodem případně využívám služeb donášky.“*

Václav a David chodí nakupovat buď sami, v případě většího nákupu s kamarády, kteří jim pomohou.

*„Tam kde to znám, tam problém nemám. Znáám nazpaměť, kde co je, takže jdu najisto. Ale kde to neznám, tak tam mám problém. Já nevidím, co v tom regálu je. Splyne mi to všechno v jednu lajnu, ale když to znám, tak prostě vezmu a jdu. Všechno snímám hlavou a musím si ty věci pamatovat.“* Popisuje nakupování Ota.

## **Trávení volného času**

Eva tráví volný čas s přítelem, sportuje a věnuje se škole.

David se ve volném čase věnuje hlavně sportu. *„Svůj volný čas trávím tak, že si jdu zacvičit do posilovny, jdu zaplavat, poslouchám hudbu ve svém volnu a hlavně také odpočívám.“*

Václav tráví čas s přáteli nebo hraním na bici.

Milan tráví čas „obvykle kulturou, sportem nebo sledováním televizních nebo radiových dokumentů.“

Ota v podstatě volný čas moc nemá. „*Já dělám pro odreagování ten sport. Jinak pořád musím přemýšlet nad spoustou věcí. Musím mít ve všech věcech systém, to je základ.*“

### **Největší překážky v životě člověka se zrakovým postižením**

Eva: „*S přijmutím mého zdravotního stavu.*“

David: „*Nejvíce ve svém životě bojuji se svým zdravotním stavem.*“

Milan: „*Asi s komunikací.*“

Václav: „*S vrozenou vadou očí.*“

Ota: „*Já nevím, asi jako každý jiný člověk. Já se vždycky ke všemu postavím čelem, když chceš, tak všechno jde. A jinak nesložitější jsou asi vztahy.*“

### **Zaměstnání**

Ota si založil vlastní byznys. „*A povedlo se mi to všechno, nikdo mi nevěřil. Nikdo mi nevěřil, že když sem si ten svůj byznys budoval, že to někdy bude. Hlavně jsem nikdy nikomu nezáviděl. Říkal jsem si, máš, tak měj, třeba to já budu mít někdy taky. Je důležité být sám sebou a nebýt závistivý. Nikdo mi nijak neradil, prostě jsem se tak rozhodl.*“

*To jsem si rozhodně odnesl z té cyklistiky, jít přes překážky. Prostě mám handicap, ale nepřipouštím si to. Jsem schopný žít normální plnohodnotný život jako každý normální člověk. Možná ještě lepší. Ale je to tím, že jsem se smířil sám se sebou, to je strašně důležité. Nikdy jsem si neříkal, já nevidím, já nemůžu. Tím, že jsem se rozhodl, tak jsem to dokázal. Našel jsem si místo, jak můj nápad protlačit, jak ho prodat.*

*Lidé nesmí mít pocit, že od nich potřebuješ peníze. Ze mě vidí, že nejsem vypočítavý. Potom se to povede, ale musíš věřit sám sobě.*“

Ota je dle mého názoru extrémní případ. Nejeví žádné známky člověka s postižením tak, jak je to popsáno v odborné literatuře. Dokázal vybudovat to, co si vysnil, má svůj vlastní byznys, vydělává dostatek peněz a hlavně dělá, co ho baví.

Přítom on sám říká, že je to proto, že když si něco umane, opravdu chce a jde si za tím. V porovnání s respondenty ve všech aspektech je mezi nimi značný rozdíl.

Eva zatím zaměstnání nemá, studuje. Stejně tak Václav a David. Milan je povoláním právník.

### **Rodinné vztahy**

*„Moje Rodina žije v Anglii, matčina sestra tam žije už dvacet let. Odstěhovali se tam v podstatě kvůli práci. Já jsem věděl, že kdybych tam šel s nimi, bydlel bych pořád s mámou a byl bych na ní závislý. Já jsem chtěl žít naprosto samostatně, abych byl soběstačný, proto jsem zůstal tady. Bylo to pro mě samozřejmě těžký, najednou být bez mámy, ale naučil jsem se o sebe postarat. Rodinné vztahy ale máme skvělé.“* Přiblížil situaci Ota.

Eva má s rodinou také velmi dobré vztahy. *„Vztahy jsou bezvadné, s mamkou vycházím perfektně je jako moje kamarádka, s bratrem je to taky v klidu, ale s otcem nevycházím, je alkoholik. Naštěstí roli otce mi zastupuje matky přítel.“*

Milan, Václav i David označili své rodinné vztahy taktéž za velmi dobré.

### **Kamarádi**

Jak už bylo dříve zmíněno, Ota nemá s ničím větší problém, totéž platí i o kamarádech. *„Doma ve svém rodném městě jsem byl součástí party zdravých dětí. I po mém přestěhování do Prahy mám hodně přátel bez postižení, ale i s postižením. Co se týče kamarádů s postižením, málo kdo je na tom tak dobře, jako já. Většinou žijí stále s rodiči, kteří je neustále hlídají a nedávají jim svobodu. Podle mě to není dobře. Člověk musí bojovat. Když dáš lidem najevo, že máš nějaký hendikep, většinou už nebudeš mít šanci se do společnosti začlenit. Lidé musí poznat, že si vás nesmí nic zkusit, musíte se naučit umět se bránit.“*

## 5.4 Porovnání se stavem v zahraničí

Při zpracovávání odpovědí od respondentů mě překvapila podobnost jejich názorů ale zřetelná rozdílnost mezi jejich názory a názory Oty. Zajímalo mě tedy, jak funguje cyklistika zrakově postižených v zahraničí a jaké jsou v zahraničí její dopady na sociální začlenění. Poslala jsem tedy své otázky tandemovým cyklistům z Nizozemí, kteří se cyklistice věnují vrcholově. Odpovědi mě velice překvapili.

První z mých otázek byla, jak se dostal můj respondent k cyklistice. *„Již od malička jsem byl veden ke sportu. Jezdili jsme s rodiči na hodně aktivních dovolených a měl jsem tudíž možnost vyzkoušet si mnoho sportů. Rozhodl jsem se pro fotbal, který jsem hrál závodně. Poté jsme ale jeli na dovolenou na kolech a zavítali jsme na do hor, na slavné kopce, kde se jezdí Tour de France (nejznámější silniční etapový závod). Měl jsem možnost si tyto kopce vyjet a cítil jsem se v nich opravdu silně. Připadal jsem si, jako bych měl talent. Otec mě později přivedl do místního cyklistického klubu a cyklistice jsem zakrátko propadl.“*

Jak je z odpovědi patrné, opět měli velký vliv na synovu kariéru rodiče. Stejně jako v případě mého respondenta Oty jim vděčí za své nynější úspěchy.

Další otázka se týkala vybavení. *„V mých cyklistických začátcích mi vybavení poskytli má rodiče, za to jsem jim vděčný. Ale po příchodu do cyklistického klubu jsem již vybavení získal, zanedlouho jsem získal také sponzory, kteří mi poté vybavení darovali.“*

I v tomto případě je odpověď nápadně podobná odpovědi Oty. Je patrné, že zrakově postižených cyklistů není ani v Holandsku dostatek a sportovní kluby si váží každého nově příchozího sportovce se zájmem o aktivní cyklistiku.

Následující odpověď na otázku týkající se výběru pilota mě velice překvapila. Značí zřejmě o podstatně větší vyspělosti cyklistiky obecně, nejen zrakově postižených. *„Pilotů jsem samozřejmě vystřídal mnoho. Po mém příchodu do cyklistického klubu pro mě trenéři našli prvního pilota, který mi měl výkonnostně vyhovovat. Já jsem se ale velmi rychle zlepšoval a začal jsem svého pilota výkonnostně převyšovat, což by se dít nemělo. V relativně krátké době jsem vystřídal řadu pilotů, ale s žádným nebyla spolupráce ideální. Až se můj trenér rozhodl, že mi*

*najde ideálního pilota skrze testy. Uskutečnil tedy testy ve větrném tunelu a poté také na Wattmetru a skutečně se mu povedlo mi pilota najít. Během pár měsíců jsme začali vyhrávat závody, až jsme vyhráli dokonce titul mistrů světa na dráze.“*

Následovala otázka ohledně obav na kole. Zde se odpověď opět podobala odpovědi Oty. *„Na kole se ničeho nebojím. Kdybych se bál, nemohl bych závodit. Musím věřit na sto procent svému pilotu a také tomu, že nebude na silnici žádná komplikace, protože tandemové kolo je velmi těžké a není lehké ho zabrzdit. Pokud bych se neustále obával nějakého problému, zřejmě bych si ho přivolal a vůbec bych již nemusel na tyto otázky odpovídat.“*

Odpověď na otázku s čím v životě nejvíce bojuje, byla také zajímavá. *„Moc této otázky nerozumím. Ve svém životě nebojuji s ničím. Jsem za svůj život vděčný, miluji ho a jsem naprosto spokojený.“*

Stejným směrem se ubírala i odpověď na otázku ohledně volného času, ničím se nelišila od odpovědi intaktní společnosti v případě, že by jí byla položena. *„Ve volném čase se nejraději věnuji aktivitám s přáteli, chodíme společně ven a bavíme se. Dále rád poslouchám hudbu a trávím čas v přírodě.“*

Co se týče vzdělání, čekala jsem odpověď například, jakou vychodil základní školu, opět mě ale překvapila. *„Studoval jsem univerzitu v Haagu, bohužel se to nedalo zvládnout dohromady s vrcholovou cyklistikou, musel jsem tedy studium ukončit. Se šikanou jsem se nikdy nesetkal, nenechal bych si to líbit. V kolektivu jsem byl vždy oblíbené dítě a ostatní děti se mnou hodně kamarádily. Rád jsem byl ve společnosti ostatních dětí, nikdy se ke mně nechovaly nijak špatně.“*

Rodinné vztahy označil můj holandský respondent taktéž za velmi dobré.

Pomocí tohoto emailového rozhovoru jsem měla možnost alespoň částečně porovnat fungování zrakově postižených sportovců v Nizozemské populaci. Je zřejmé, že jsou Holanďané o krok napřed před námi. Co se týče sportovního zázemí je zde vidět zcela jiná úroveň přístupu, co se týče sociálního začlenění taktéž. To, že je dítě se zrakovým postižením oblíbeným dítětem v kolektivu spolužáků, je myslím cíl, kterého bychom chtěli dosáhnout.

## 6. Závěr

Sportování má na kvalitu života prokazatelný vliv. U osob se zdravotním postižením má sport vliv ještě větší, z důvodu nižší možnosti seberealizace. Zrakově postižení lidé využívají sport především za účelem sociálních interakcí, navazování kontaktů a smysluplnému využití jejich volného času. V tomto ohledu se cyklistika jeví jako ideální sport. Díky provozování cyklistiky na tandemovém kole je interakce mezi vodičem a zrakově postiženým cyklistou nevyhnutelná, vodič mimo jiné zprostředkovává zrakově postiženému cyklistovi okolní krajinu, popisuje mu, kudy projíždí a co mívají. To je pro zrakově postiženého jedinečná možnost pobytu v přírodě.

Tato bakalářská práce se věnuje provozování cyklistiky na profesionální, závodní úrovni. Nicméně požitky z jízdy a popisu okolní krajiny je významný i pro výkonnostní cyklisty.

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat vliv cyklistiky zrakově postižených na začlenění zrakově postižených cyklistů do společnosti. Byly použity následující metody: analýza odborné literatury, rozhovor a pozorování.

Bakalářská práce pracovala s otázkou vlivu cyklistiky na sociální začlenění a jednoznačně se její vliv prokázal. Práce vycházela z případové studie respondenta Oty, rozhovory se zrakově postiženými cyklisty a doplňovali ji výpovědi trenéra reprezentace zrakově postižených cyklistů.

Práce není dělena na teoretickou a praktickou část, výpovědi respondenta Oty přímo doplňují názory odborníků z odborné literatury, často jejich názory potvrzuje. V její poslední části převládá analýza výpovědí čtyř zrakově postižených cyklistů, z čehož tři jsou studenti a jeden respondent je povoláním právník. Z jejich výpovědí vyplývá vliv věku na míru sociálního začlenění, samostatnost zde hraje velkou roli.

Na vlivu sociálního začlenění zrakově postižených občanů do společnosti se podílí také společnost sama. Její postoje a názory většinové populace dávají podnět k přijetí nebo naopak vyloučení těchto osob z naší společnosti. Tato slova potvrzuje z osobní zkušenosti trenér reprezentace zrakově postižených cyklistů, který vidí problém v absenci ochoty jednotlivců k aktivnímu přístupu ke zdravotně postiženým. Většina

občanů v naší společnosti řeší problematiku zdravotně postižených až v momentě, kdy se jich začne osobně dotýkat.

Do práce je zahrnut rozhovor s holandskými zrakově postiženými cyklisty, bohužel z důvodu náročné komunikace pouze jeden. Z rozhovoru je zřetelný odlišný přístup ke sportu i ke zrakovému postižení vůbec, podobné postoje by byly očekávány i při větším vzorku zahraničních respondentů.

Jedním z cílů práce měla být komparace sportovního života zrakově postižených cyklistů a cyklistů bez postižení zraku. Během práce se ukázalo, že toto porovnání není účelné, obě skupiny jsou na tom, co se týče sportovního života, velmi podobně. V případě zrakově postižených cyklistů je kladen větší důraz na psychologii dvojice vodič – zrakově postižený cyklista.

Práce po teoretické stránce nabízí ucelený pohled na cyklistiku zrakově postižených v závislosti na sociálním začlenění. Přináší vhled do života zrakově postiženého cyklisty, který se nenechal postižením ovládnout. Dokázal v životě čelit výzvám a vybudovat si navzdory nepříznivým podmínkám svůj sen. Tímto může být práce přínosná po motivační stránce, ale také může posloužit rodičům zrakově postižených dětí, jelikož, jak sám Ota uvedl, na tom, jaké má člověk dětství, závisí jeho budoucí schopnost začlenění do společnosti.

## **7. Slovníček odborných pojmů a zkratek**

- UCI = Union Cycliste Internationale = Mezinárodní cyklistická unie
- IBSA = International Blind Sport Federation = Mezinárodní federace nevidomých sportovců
- Ironman = jeden ze série dlouhých triatlonů, které pořádá World Triathlon Corporation
- Větrný tunel (Aerodynamický tunel) = různorodé možnosti využití, ve sportu se využívá ke snížení aerodynamického odporu při cyklistice, mohou se v něm testovat nové materiály
- Wattmetr = cyklistický měřič výkonu



## 8. Seznam použitých informačních zdrojů

### Seznam použité literatury

BLÁHA, Ladislav. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2000. Acta Universitatis Purkynianae. ISBN 80-704-4323-5.

BLÁHA, Ladislav. *Vybrané studie k uplatňování pohybových aktivit u osob se zrakovým postižením*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2011. ISBN 978-80-7414-372-4.

CRUM, B. *Changes in movement culture. A challenge for sport pedagogy*. In *Physical education and sport: Changes and Challenges*. Aachen: Meyer & Meyer, 1996.

ČÁLEK, Oldřich, Josef CERHA a Zdeněk HOLUBÁŘ. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991.

DAŘOVÁ, Klára. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1520-2.

HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007, 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.

KEBLOVÁ, Alena. *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima, 2001. ISBN 80-721-6191-1.

KIMPLOVÁ, Tereza a Marta KOLAŘÍKOVÁ. *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?: souhrn (nejen) psychologické problematiky*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-831-3.

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. 7. vyd., V SPN vyd. 2., rozš. a dopl. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2005. ISBN 80-723-5272-5.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3184-2.

LUDÍKOVÁ, Libuše. *Pohledy na kvalitu života osob se senzorickým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3286-1.

NOVOHRADSKÁ, Hana. *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-731-1.

PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-725-4657-0.

PIPEKOVÁ, Jarmila (ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-731-5120-0.

SEKERA, Jiří a Ondřej VOJTĚCHOVSKÝ. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-2911-4.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

ŠESTÁKOVÁ, Irena. *Sociální aspekty integrace handicapovaných do společnosti: Social aspects of integrating handicapped people into society*. V Praze: České vysoké učení technické, 2006. ISBN 80-010-3542-5.

TITZL, Boris. *Postižený člověk ve společnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-860-3990-0.

TRNKA, Václav. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 2012, 78 s. ISBN 978-80-246-1958-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Oftalmopsychologie dětského věku: [skripta pro posluchače pedagogické fakulty]*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-718-4053-X.

WIENER, Pavel. *Praktická výchova zrakově postižených*. Praha: [Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS], 2006. ISBN 80-239-6773-8.

## Seznam použitých internetových zdrojů

Český svaz zrakově postižených sportovců z.s. [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o\\_cszps](http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Evropská charta sportu [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>

Pravidla UCI: Část 16 - PARA - CYCLING [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: [http://www.sport-nevidomych.cz/sport/cyklistika/pravidla/2110628\\_Pravidla\\_UCI\\_Para\\_Cycling.pdf](http://www.sport-nevidomych.cz/sport/cyklistika/pravidla/2110628_Pravidla_UCI_Para_Cycling.pdf)

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>

Štěrbá - kola: Výroba a prodej tandemových kol [online]. [cit. 2017-03-28]. Dostupné z: <http://www.sterba-kola.cz/item/vyroba-a-prodej-tandemovych-kol?page=0>

ANDERSON, Scott. *Tandem Bicycling: Tips for Cyclists Who Are Blind or Visually Impaired* [online]. [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/tandem-bicycling/1235>

HILAND, Mari. *Takes two to tandem* [online]. [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/takes-two-to-tandem/1235>

HILAND, Mary. *How to Ride a Tandem Without Killing Your Partner* [online]. 2012 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <https://seeingitmyway.com/2012/06/13/how-to-ride-a-tandem-without-killing-your-partner/>

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Olympismus* [online]. Praha: Olympia, 2004 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>